

نورلۇق يۈزدى

نۇركاۋچاقلىرىنىڭ ناسىر افشارى بايىمىچىسى

جلد : ۱ — ۲۱

نېسان ۱۹۲۸
اۋن يىدىمىچىسى

صاى : ۴ — ۱۹۸



تورک اوجاقلری و بدن ترییه

محرری
سلیم سری

استاد سلیم سری بئک تورک
اوجاقلریک مشغول اولماق ایتضا
ایدن ژئناستیکار حلقده . یکن
سنه مرکز هیئتته تودیع ایتدکاری
راپوری اهمیتنه بناء عیناً درج
ایدیورز .

ملک حال واستقبائی تکفل ایدن، اونک ماضیدهکی عظمت واحتمای بکل، حالدکی قدرت و فعالیتدر .
رقی ایتمه بن ملتلر تدنی ایدیور دیمکدر . ایلروله بن ملتلر کندی سسلاملری ایچون اولری اورتادن فالدریورلر . دنیا ده یالکن لایق اولانلر باشایه بیلور .
ملتلری محوایدن محاربه لر دکدر . بر محاربه نتیجه سو اوله رق برملت انقراضه اوغرامسه، ییله .
لیدرکه، اونک مقدراتی حربدن اول تمین ایتشد . دورده اقبال وکالنده محو اولمش برملت یوقدر . (ده موقلس)ک فلیجی باشلرینه سقوط یولی ملوتدقن سوکرا ایتشد .
قانون طبیعت وظیفه سی اولمایان اعضایی ضمو ره محکوم ایدیور .

«تیرش»ک سوزلرندن شونی آسلاپورز : برملنک افرادی نه قدر آز ایسه ، بدنآ و فکرآ مکمل اولق ایچون اولسبتده فضله برجه د صرفته مجبوردر .
یشامق حقق اکتساب ایدن برملق خارجی قوتلر محو ایده میور .

چه قو- سلواقلر بو حقایقه مطلع اولدقلری ایچون صحت عمومیه نک یوکسلمه سنه خادم اولان ژئناستیکلره فوق الماده اهمیت و برملر، روح مبدلرینک یانه صوفوللرک همیله بر بدن ممبدی علاوه ایتقلر و بویه له آتمش سنه ده ۶۰۰،۰۰۰ کشیک مل بر اوردو میدانه کتیرمشلردر .

کنجملکک صحتی یوکسلنه، اولری فعال ، بجرکلی، نظام پرور برحاله کتیرن مقبول برژئناستیک اصولی صوفوللر بر عبادت کبی تطبیق ایتشلردر .
بوراده دقت ایدلمی لازم کان بر نقطه واردرکه، اوافق بریا کشلق بزه یولزی شاشیرتاییلر . تورک عرفک بو کوئیکی وضعیته کوره احتیاجی سیوردرکل، ژئناستیکدر . بویکی نوع فعالیت یکدیگرینک متممی اولقله برابر ماهیتلری و غایه لری باشقا باشقادر .
برملنک صحتی تأمین و حیاتی تمدید ایدن فیزیولوژی و آناتومی علملرینه مستند ژئناستیکلردر . بنلکی تطمین ایدن، شخصیتی ممتاز قیلان سیورلر بر عامل قدرت

اسلاولرک شو صوک آتمش سنه ظرفنده مل حرثلرینک انکشافنه یاردم ایدن صوفوللرک تشکیلاتی تدقیق ایتک و اوندن فائده لی درس لر آلمق اوجاقلریز ایچون لازمدر اعتقادنده می . چه قو- سلواقیاده ملی انتباه و تجددک علمداری اولان صوفوللرک باشلیجه مساعیسی وطنداشلرینه حر، نشه لی، عافیتل و صربه برحیات تأمین آرزوسنه معطوف ایدی .

بو معظم تشکیلات ملی وحدتک رسین تمللری تشکیل ایتش و خلقک تمحسات و تفکراتنه ترجان اولشدر . بر وقتلر عادتاً بنلکینی اونوتمش اولان (چه) لرده وجدان ملی صوفوللر اویاندیرمشلدر .
بو قبیل مؤسسه یی وجوده کتیرن دو قنور میراشلاو تیرشدر . یونان قدیم حرثی مکمل بیلن ، فلسفه و آسته تیک ده واسع معلوماتی اولان پراغ اونیه رسیته سنک بو صنایع نفیسه تاریخی مدرسی وطنداشلرینک سعادت و سلامتتی آلمانیا ده یه نا و اوسترلیج مفاویتلری متعاقب ظهور ایدن فره در یغان کبی . ترییه بدنی ده کورمش و مساعیسنه خلقک وجودندن باشلایه رق برژئناستیک جمعیتی تأسیس ایتشد .

دو قنور تیرش دیورکه : « حیوانات و نباتاتک و خصوصیه انسانلرک تاریخی ، یشامق ایچون دائمی برجدالدن عبارتدر . بوجادله ده حق حیاتی اولمایلر محوه محکومدرلر . بو قانون طبیعتی نه دعا و تضرع نه قدم حق دکیشدیره م . بناء علیه غایت طبیعی اوله رق بعض حیوانات و نباتاتک بوسبیله جنسلری منقرض اولشدر . شوراسنی ده خاطر دن چیقار مامه لیدرکه ، بر

برکنجلك وار . بونلرده برنوع خسته درلر و هیچ برقونتروله تابع اولما یارق ، بیلارک بیلیمه رک اتخار ایدیورلر . اونلره دوغرو یولی آتجی سزکرها کار تشکیلاتکز کوستره بیله جکدر .

کنجلك «ده ژنه ره سانس»ه دوغرو یورور . اونلره نمونه امتثال اولق اوزره مستثنالر و خارقه لر کوستریلور و اونلردن خارقه بکلنیور ! یوزمه ده ، بوقس ده ، کولشه ده ، فوتبولده برنجیلر آلفیشلانیور و برنجی اوله جنم ، آلفیشلانا جنم ، بو سایه ده چایوق شهرت آله جنم سوداسیله کنجکلر صحتی هدرایدیور . بزم خلغمز سیوری دکلدور . سیوری یاقعدن دکل ، سیر ایتکدن ذوق آلیر . وقت وقت هیجانلری دویق ایستر . اوللری اوکا باشقه شیلر هیجان ویریوردی . قوچ دوکوشی ، خروس دوکوشی ، دوه کولاشی ، پهلوانلری سیرایدیوردی . ساحه یه اون چفت پهلوان چیقئوردی ، شیمدی یکریمی کنج چیقئور . ماهیت اعتباریله هپسی بردر . نه اولکیلر ، نه صوکر اکیلر برملک صحت عمومیه سنک یوکسلدیکنی افاده ایتمز . سیوری بوتلر زده آکلایش بزی عطالتدن قورتاراماز .

تربیه بدنیه نك حفظ صحتك اك مهم برشعبه سی اولدیغی و کنجلره ، اختیارلره قادیلره ، چوجوقلره تطبیق سایه سنده ملتك اکتساب حیات ایده جکنی ، عرفزك کوزه لاله شه جکنی هرکسه آکلامق لازمدور . بونی تورک اوجاقلری یامالیدر .

تورک اوجاقلری نه یامالیدر ؟

۱ — حمدالله صبحی بك استانبولده ، چاپاده قیز معلم مکتبی یقیننده بریدن معبدی وجوده کتیر مشدر . مملکت ایچون بوپك کوزل برنونه در . سعه مالیمی مساعد اولان اوجاقلر اوغونه یه کوره بررژیمناستیک صالونی یایدیرمالیدرلر .

۲ — معارف وکالتی تربیه بدنیه متخصصی یتشدیرمک اوزره قورسلر ترتیب ایتشدور . ۱۹۲۷ سنه سی حزیران صوکنده اوتوز ارکک یکریمی قیز جمعا الی معلم بوسنه تحصیلالرینی یتیره جکلردور . بونلرک الیمسی ده اوجاقلره قید ایدلک اوزره مراجعتده بولنه جکلردور . بو صورتله اوجاقلرک بولندینی مختلف ولایت مرکز لرنده و شهرلرده اوجاقلی ژیمناستیک خوجه لری بولنه جقدور .

۳ — معین بربر و غرام داخنده اوجاق اعضالرینه

اولسه ده ، علمی برماهیتده اولمازسه مضردر . ژیمناستیک عقی و تحلیلی برماهیتی واردور . سیور ایسه حسی و ترکیبدر . عقلک حسه ، تحلیلك ترکیبه تقدم ایتسی ضروریدر . کنجلر عمومیتله عقللرندن زیاده حسلرینه تابع اولدقلرندن فائده لی اولان ژیمناستیکلره ذوقی اولان سیوری ترجیح ایتشلر و اکثریا عقلسزجه یابدقلری سیوردن ضرر کورمشلردور .

مع الاسف صحت عمومیه سی پک بولنده اولمایان ملتزه بعضاً غذا ، بعضاً دوا ماهیتنده اولان ژیمناستیک ویره جک یره قوتلی (دوز) ده سیور ویره جک اولورسه ق فرقنه وارمادن ایلك یالام دیرکن فنانی ایتش اولورز . صوقولرک چه قوسلواقلرده یادیغی بزده تورک اوجاقلری یابیلیر . زمان قایب ایتنه دن اوجاقلر ژیمناستیک تشکیلاتنه باشلامالیدرلر .

اوجاقلرده فعالیت بدنیه بر ذوق ، براکانهجه ، بر دیستراکسیون ماهیتنده دکل ، ملی بروظیفه شکلنده تطبیق ایدیلیدر .

برسم تورک کنجلكنك بونکون سیوری وبالخاصه فوتبولی سوء استعمال ایتسی مملکتی سه وهن واستقبانی دوشونلری مایوس ایدیور . قلوبلرده فوتبول برنوع آفیون و قوفاثین ابتلاسی حالی آلمش ، شان و شرف ، رقابت و ادعای تفوق کندیلرینی سرخوش ایتشدور . چوق قورقولورکه ، بونفا و آلدایچی نمونه لر صحتی بوذوق ، قاراقته ری ضعیف ، حریص شهرت برنسلک توره مه سنه سبیت ویرمه سین .

بوخصوصده حکومت وبلدیله مزنی یا ککش بریوله سوق ایتکده اولدقلرینی کورمکله دلخونز . برچوق مصرفلر اختیار ایدهرک ستادیوملر یاقغه قاقئورلر . ایچون ؟ ملتك صحت عمومیه سنی یوکسلتمک ، قوتلی برکنجلك یتشدیرمک ایچون . خایر افندم ، خایر ، جکرلری سقط ، قلبی بوذوق ، ورمه ناهزد ، ظاهرأ عضله لری سرت ، مساعی فکریه دن بجناب ، امتزاجسز ، سرکش بئش اون کنجک غیر شعوری برحاله طوپك پشنده قوشدیننی آلفیشلامق ایچون . ایتنه حقیقی سبب نودور .

تورکک صحتی و بالنتیجه سعادتتی دوشونن اوجاقلیر ! صیتمه لی کویلیله کنین داغیتان ، ضعیف ، چلیمسز چوجوقلری اولومدن قورتارمه اوغراشان اوجاقلیر ! مرکز لرده کوزیکرک اوکنده ادعاور رقابت اوغرینه اخلاقاً و بدناً سقوط ایتکده اولان منور

صباحلری و آقشاملری اوجاقلرده ژیمناستیک قورسلری
ترتیبی ممکن اوله جتی کبی، خارجدن مراجعت ایدیه جک
هر صنف خلقه و مکتبیلره غروپ حالنده اوجاقلرده
درس لر ترتیب ایتمک ممکن اوله جقدر .

۴ — مرکز عمومینک مناسب کوره جکی بر
کونده تورک اوجاقلری ژیمناستیکجیلری صوقوللرده
اولدینی کبی سنه ده بر دفعه ژیمناستیک بایرامی ترتیب
ایده جکلر و تورک اوجاقلری ژیمناستیکجیلرینه مخصوص

بر قیافله بو یوک بردیسه یلین ایله برابرک ژیمناستیکلری
یا باجقلردر .

آنقره ده ، استانبولده ، قونیه ده ، آطنه ده
برسنه صوکر اختیار ، کنج ، قادی ، ارکک
بیکلرجه اوجاقلینک ملی نشیده لر اوقودقلرینه و بر
بروغرام داخلنده صوقوللر کبی ژیمناستیک یاپدیقنه
شاهد اوله جفز و آنجیق اوزمان تربیه بدیه ملی
مفکوره مزه خادم بر واسطه اوله جقدر .

